

HARVEST of the MONTH 草莓



当月新食(Harvest of the Month) 计划提倡州内学校食堂每月选择当地农场种植的马萨诸塞州产农作物。如需了解更多资讯，请浏览：
massfarmtoschool.org/hotm

草莓是今年第一种成熟的本地水果，预示着丰收在望！

健康用餐理念

酸奶冻糕：将酸奶与草莓和格兰诺拉麦片混合。

草莓莎莎酱：将草莓、猕猴桃、鳄梨、红洋葱、芫荽、墨西哥青辣椒切碎。加入青柠汁后，混合所有材料。搭配玉米脆饼一起食用。

草莓橙味冰棒：将 1 杯草莓和 1 杯橙汁混合。倒入冰棒模具或带有冰棒棍的纸杯中，然后放入冷冻层中。

趣闻分享

- 每棵草莓从开花到结果需要 30 天的时间。
- 在全球，有 7 个城镇被命名为“草莓”，其中 6 个位于美国，而 1 个则位于牙买加。

居家活动用心饮食

用心饮食是指在制作食物和食用食物时格外用心的一种做法。

吃一颗草莓并通过写作或绘画来回答这些问题：

- 您在品尝草莓时有什么新发现吗？描述它的颜色和大小。
- 咬一口草莓前，先闻一下它的香味。它闻起来像什么？它的口感如何？
- 这和您平时的饮食有什么不同吗？体现在什么方面？

来源：*Edible Schoolyard*

在哪里能够找到本地草莓？

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

当月新食 (Harvest of the Month) 读书俱乐部

幼儿园 - 5 年级：Kirsten Chang 所著的 “Watch a Strawberry Grow”

6-8 年级：Michael Pollen 所著的 “Omnivore’s Dilemma: Young Readers Edition”

9-12 年级：Robin Wall Kimmerer 所著的 “Braiding Sweetgrass”



草莓采购指南

- 挑选饱满色艳，叶蒂呈鲜绿色，且气味甜美的草莓。
- 未经清洗的草莓最长可冷藏储存 3 天。最好尽快食用！
- 用凉水轻轻清洗草莓，并保留叶蒂。

七月预览：黄瓜！



欢迎来到马萨诸塞州蓝十字和蓝盾 (Blue Cross Blue Shield of Massachusetts) 计划和马萨诸塞州农业资源局 (Massachusetts Department of Agricultural Resources)，为实现当月新食计划做出贡献。